



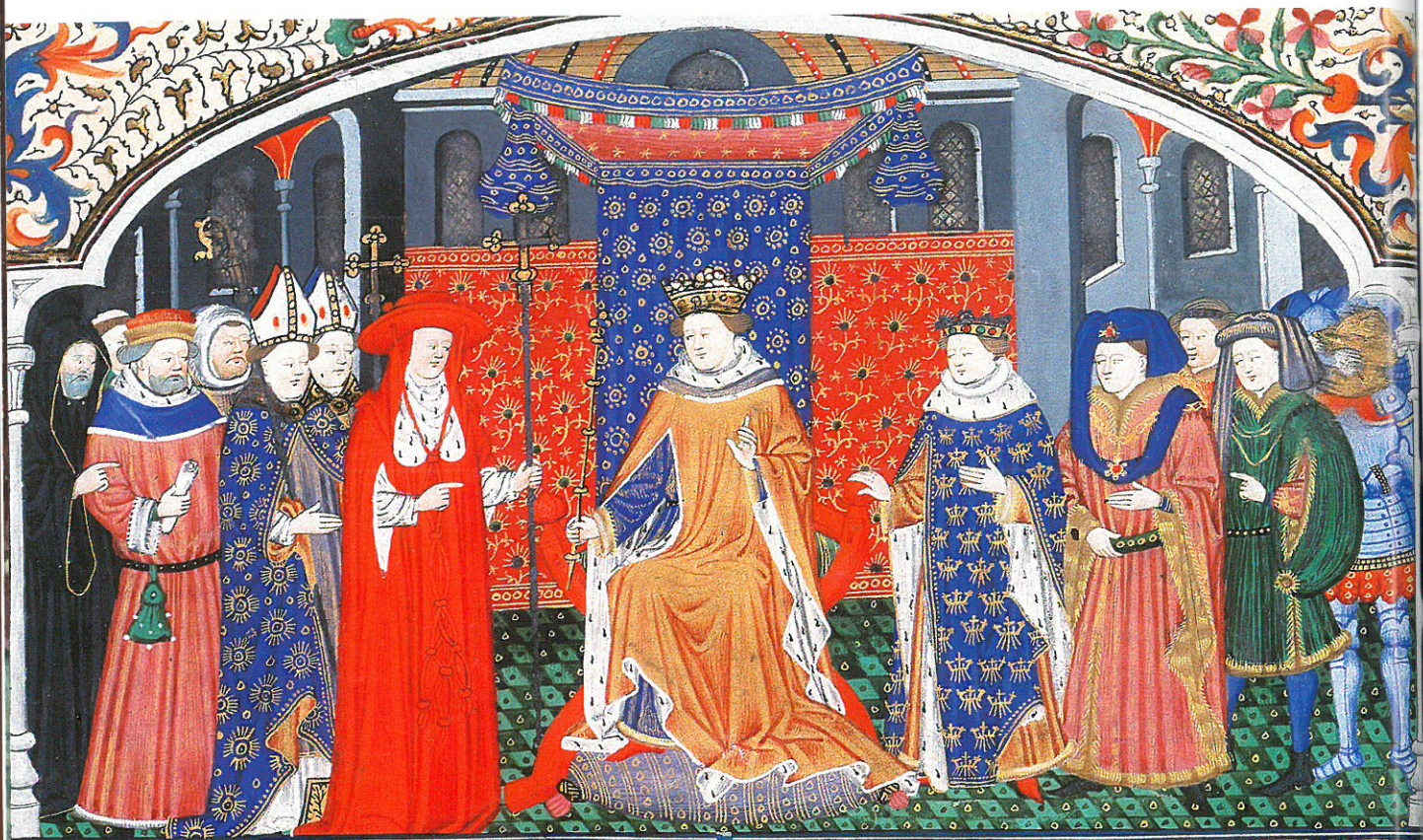
Trois groupes sociaux aux régimes alimentaires contrastés : *bellatores*, *oratores* et *laboratores*

La période que l'on désigne sous le nom de « Moyen Âge » couvre un millénaire entier (de la fin du ^v^e siècle jusqu'aux dernières années du ^{xv}^e siècle). Au cours de ces mille ans d'histoire, l'alimentation des populations européennes n'a pas été, loin s'en faut, immuable. Mais, à côté des évolutions et des changements qui se sont opérés, certains comportements ou attitudes vis-à-vis de la nourriture n'ont pas varié d'un pouce. C'est le cas, par exemple, de cette conviction, partagée du début à la fin de la période médiévale par tous les membres de la société : le style d'alimentation d'une personne doit impérativement être conforme à son statut social. Les nourritures et boissons consommées ainsi que les manières de manger doivent afficher clairement, aux yeux de tous, le rang occupé par chacun dans la société. Le type d'alimentation constitue donc un puissant « marqueur social » et un élément de distinction entre les différents groupes qui forment la société. A la différence du consommateur d'aujourd'hui, relativement autonome dans ses choix alimentaires, le mangeur du Moyen Âge est contraint de suivre un « modèle alimentaire » particulier, défini en fonction de son appartenance à l'un des trois « ordres » constituant la société médiévale.

A partir du ^{ix}^e siècle, celle-ci est en effet conçue comme un système tripartite où se côtoient *oratores* (ceux qui prient), *bellatores* (ceux qui combattent) et *laboratores* (ceux qui travaillent). Ces trois groupes sont complémentaires : les prêtres et les moines prient pour le salut de l'âme de leurs frères chrétiens, les guerriers (les nobles) protègent la société et les travailleurs de la terre ont pour rôle de la nourrir. Dès cette époque, émerge une norme alimentaire fondamentale : il faut manger « selon sa qualité », c'est-à-dire selon le groupe social auquel on appartient. *Oratores*, *bellatores* et *laboratores* vont alors se distinguer sur plusieurs aspects. Tout d'abord par les quantités de nourriture consommées : le noble doit manger plus que le paysan ; le moine, *a contrario*, doit faire preuve d'une grande frugalité. La distinction porte ensuite sur le type et la qualité des aliments ingérés : la viande est l'aliment aristocratique par excellence tandis que les légumes et les légumes secs sont « réservés » aux pauvres. Le mode de préparation culinaire diffère également : les puissants privilégient le rôti et le grillé alors que le bouilli caractérise l'alimentation paysanne.

Page de gauche
Au Moyen Âge, rois
et nobles doivent
s'alimenter d'une
manière conforme
à leur statut social,
c'est-à-dire manger
plus et autrement
que les autres groupes
de la société.

Bibliothèque municipale de
Marseille, Ms 89, f° 43A, ^{xv}^e siècle.
Photo CNRS-IRHT.



La société médiévale est divisée en trois « ordres » – *bellatores* (les nobles), *oratores* (les religieux) et *laboratores* (les travailleurs) – dont le type d'alimentation présente des différences marquées. BnF, Ms fr 126, f° 7, ^{xv}e siècle. Photo BnF.



Un exemple des nombreuses *normes* alimentaires du Moyen Age : la femme doit toujours manger moins que l'homme.

Bibliothèque municipale de Dijon, Ms 341, f° 341. Photo CNRS-IRHT.

Tout écart à ces normes – comme le fait de se régaler de mets plus raffinés que ceux qu'autorise son rang social – constitue un « péché de bouche » montré du doigt, voire sanctionné. Chaque modèle alimentaire présente toutefois des variantes en fonction de l'activité du mangeur (travail physique intense, voyage de longue durée, intégration dans une armée en guerre), de son âge et de son sexe. Concernant ce dernier critère, il est clairement établi que la femme doit toujours manger moins que son conjoint, y compris dans les situations où la nourriture manque ou est volontairement limitée (période de carême). Il en est de même pour le vin : afin d'éviter que, grisée par l'enivrant breuvage, la femme entraîne ses congénères masculins dans des excès sexuels, son verre sera coupé d'un plus grand volume d'eau !

A la hiérarchie de la société correspond une hiérarchie des aliments

Différents aspects ont été pris en compte pour définir les spécificités de chacun des trois principaux modèles alimentaires : le modèle aristocratique, le modèle monastique et le modèle paysan. La première préoccupation a été d'identifier des aliments particuliers et des manières de manger susceptibles de constituer des signes de distinction sociale : outre la viande, le fait de consommer une grande quantité et une grande diversité d'épices a également été défini comme caractéristique du modèle alimentaire aristocratique.

→ nobles, oisifs → belatores → classes dominantes



Les fraises des bois se développent au ras de la terre, élément considéré comme le moins « noble ». Pour cette raison, elles sont rarement consommées par les aristocrates.

Bibliothèque municipale de Carpentras, Ms 77, f° 90. Photo CNRS-IRHT.

Ci-contre
Volant haut dans le ciel,
le faisan et les grands
volatiles dominent
toutes les autres
créatures : c'est
pourquoi leur chair
est jugée tout à fait
adaptée aux classes...
dominantes de la
société médiévale.

BnF, Ms fr 1298, f° 85v. Photo BnF.



La diététique a également beaucoup influencé la construction de ces trois styles d'alimentation. Par exemple, les médecins du Moyen Âge estimaient que la chair des volailles domestiques et des volatiles sauvages était « peu nourrissante ». A leurs yeux, c'était une qualité car, du coup, cet aliment convenait parfaitement à l'estomac des nobles « oisifs ». En outre, la chair des oiseaux présentait l'avantage d'être « chaude » et « humide », ce qui constituait une sorte d'idéal alimentaire. *A contrario*, ces mêmes médecins considéraient que la viande de bœuf ne pouvait convenir qu'aux rudes paysans, seuls capables d'assimiler cet aliment « grossier ».

le porcin, net, poêle à

Le troisième aspect pris en considération était de nature symbolique et religieuse : il relevait de la vision du monde que partageaient tous les membres de la société médiévale. Pour l'homme du Moyen Âge, l'univers est l'œuvre de Dieu, qui lui a donné une organisation verticale. Les quatre éléments constitutifs de la Création sont ainsi hiérarchisés du haut vers le bas : l'élément le plus valorisé est le feu ; viennent ensuite l'air (ou les cieux, séjour de Dieu et des anges), puis l'eau et enfin la terre, domaine le plus éloigné du Créateur. De cette hiérarchie des quatre éléments découle une hiérarchie des créatures animales et végétales qui les peuplent, et donc une échelle de valeurs des aliments... elle-même mise en relation avec la hiérarchie de la société humaine. Cette représentation — appelée « la grande chaîne de l'être » — explique pourquoi les légumes seront, tout au long du Moyen Âge, méprisés par les *bellatores*. Ces végétaux sont en effet issus de la terre : cet élément étant le moins noble de tous, les légumes ne peuvent convenir aux personnes nobles. Ils sont donc « laissés » aux paysans et aux pauvres des villes qui, eux, peuvent se contenter de ces nourritures réputées « grossières ». Le dédain est particulièrement marqué vis-à-vis des « bulbes » (ail, oignon, échalote, poireau) et, dans une moindre mesure, des « racines » (navet, rave, panais, carotte), végétaux dont la partie consommée est souterraine. Un peu moins mal considérés sont les légumes dont les feuilles partent de la racine (salade, épinard) ou, ce qui est mieux, de la tige (chou, pois).

A contrario, parce qu'ils sont entièrement au contact de l'air, les fruits et les grains de céréales bénéficient d'un statut supérieur : leur position « haute » les destine *naturellement* à être consommés par les personnes de rang « élevé ». En revanche, les médecins de l'époque recommandent la plus grande prudence vis-à-vis des melons et des fraises des bois, fruits qui se développent au ras du sol.



La partie consommable de l'oignon se trouve sous la terre. Ce « bulbe » ne pouvait donc convenir aux personnes de rang social élevé. BnF, Ms fr 12322, f°162, x^e siècle. Photo BnF.

A la différence des *laboratores*, les classes « dominantes » se régalaient de la chair des grands oiseaux : hérons, grues, cigognes, cygnes, paons, faisans... Associées à l'élément « air » et volant haut dans le ciel (donc proches de Dieu), ces créatures *dominent* tous les autres animaux et correspondent, de ce fait, au statut social des *bellatores*.



Comment le noble oliuier roy de cas-
 tille donna sa fille par mariage au
 roy artus d'algarbe son compaignon
 Et de la mort d'oliuier et de sa femme.

Artus le gentil roy d'algarbe
 quant il eut ouy le roy de
 castille parler en telle manie-
 re le remercia humblement en lui disant
 quil lui faisoit plus donne que nul ne valoit.

Le régime aristocratique

Un premier trait distinctif de l'alimentation des nobles réside dans le fait d'ingérer de grandes quantités de nourriture. Manger beaucoup et, si possible, plus que les autres convives constitue un signe extérieur de richesse et de pouvoir. Cette « hyperphagie » permet au noble de s'afficher comme différent et supérieur vis-à-vis du moine frugal et du paysan qui, lui, ne mange pas tous les jours à sa faim. Le seigneur se voit donc présenter les plus grosses portions, la taille de celles proposées à ses hôtes se réduisant à mesure que diminue leur rang. Lorsque Humbert II, dauphin du Viennois au milieu du XIV^e siècle, passe à table pour dîner, il dispose de deux livres de viande salée tandis que les barons et grands chevaliers qui s'assoient à ses côtés n'en reçoivent que la moitié, que les simples chevaliers n'ont droit qu'au quart de la ration du prince, et que les écuyers, chapelains et clercs de chapelle doivent se contenter du huitième de la quantité servie à leur maître. Les moins bien lotis sont les serviteurs et valets qui, malgré leurs dépenses physiques plus importantes, ne disposent que du seizième de la portion du dauphin. Ce qui vaut pour la viande salée – à savoir la division par deux de la ration à mesure que l'on descend d'un cran dans l'échelle sociale – vaut pour la plupart des autres plats.

La consommation de viande constitue un des éléments clés du style d'alimentation des puissants, à tel point qu'elle en devient le symbole. La « chair » est en effet associée à la force physique, à la puissance sexuelle et au pouvoir, trois notions étroitement liées entre elles et que les aristocrates du Moyen Âge placent au sommet de leur échelle de valeurs. A ce propos, il est révélateur de noter qu'à l'époque



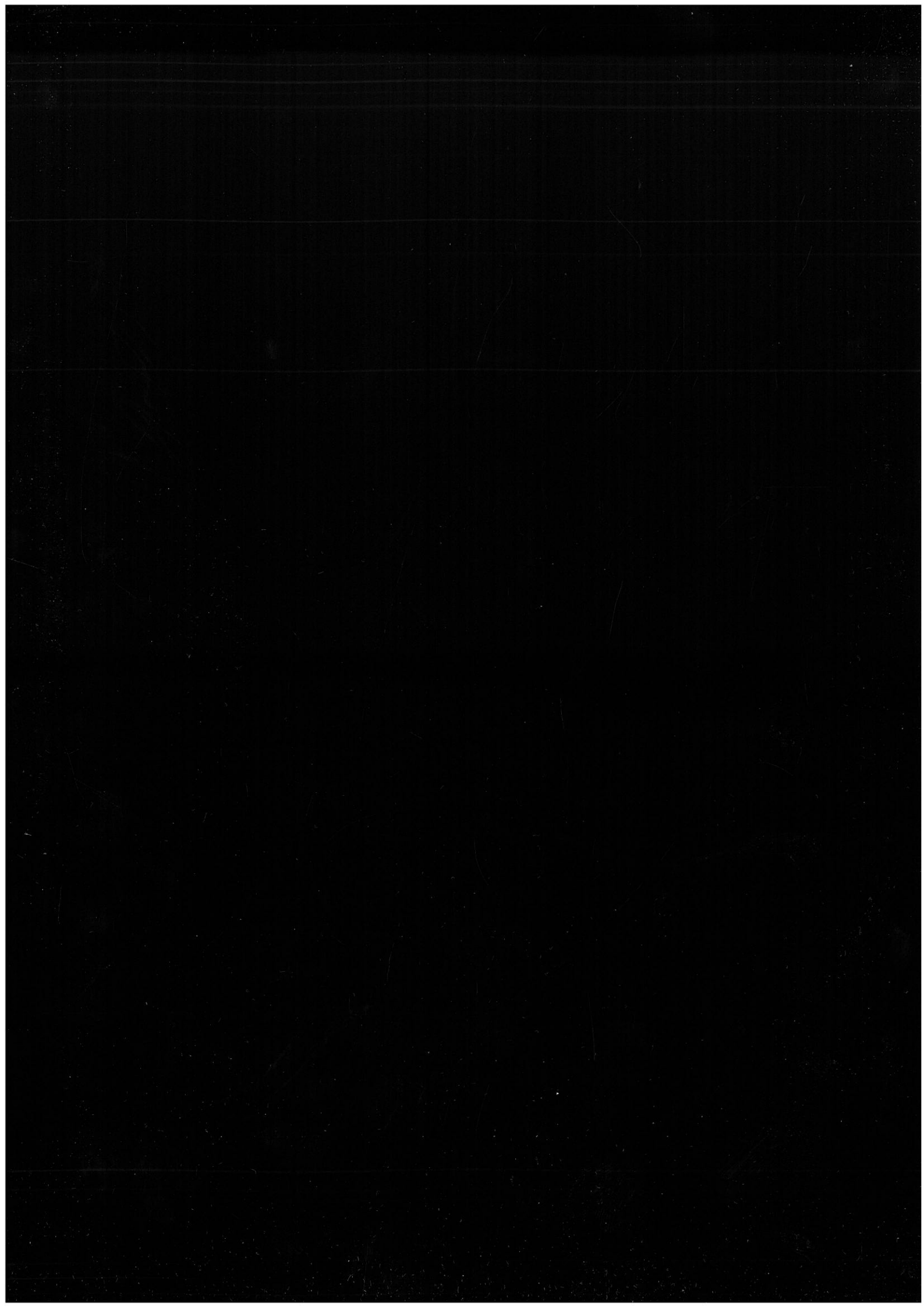
carolingienne, les nobles qui étaient reconnus coupables de comportements indignes de leur rang (trahison, lâcheté...) pouvaient être sanctionnés par l'interdiction de manger de la viande pendant une période, voire pendant toute leur vie ! Être contraint de renoncer à la viande était synonyme de perte de son statut de « dominant ».

Par son style d'alimentation particulier, le couple royal manifeste sa supériorité vis-à-vis de ses sujets.

BnF, Ms fr 5070, f° 25v, XV^e siècle.
Photo BnF.

Page de gauche

L'alimentation des seigneurs ne se distingue pas seulement par la quantité et la nature des aliments consommés mais aussi par les manières de manger, la disposition des tables, la vaisselle précieuse, le « ballet » des serviteurs, la présence de musiciens... BnF, Ms fr 12574, f° 181v. Photo BnF.





La chasse est un loisir très prisé par les nobles et, en même temps, une importante source de viande, aliment symbolique des « puissants ». BnF, Ms fr 616, f° 68, ^{xv}e siècle. Photo BnF.

Parmi toutes les viandes, celles de gibier sont les plus prisées par les nobles. A cela rien d'étonnant : le seigneur pratique la chasse avec la même passion qu'il fait la guerre. Les deux activités ne sont d'ailleurs pas éloignées l'une de l'autre : la poursuite à cheval du gibier constitue une préparation aux futurs combats. Plus que la viande des animaux d'élevage, les venaisons sont associées à la force physique :

celle du chasseur qui traque le gros gibier, mais aussi celle de la proie pourchassée.

Un élément supplémentaire de différenciation sociale apparaît lorsqu'on examine la façon dont la viande est cuite. Nous avons indiqué plus haut que les paysans la mangent bouillie tandis que les seigneurs apprécient davantage les viandes rôties et grillées. Cette distinction n'est pas seulement affaire d'habi-



Le gibier occupe une place de premier plan dans le « modèle alimentaire » de la noblesse. BnF, Ms fr 9342, f° 55v, x^e siècle. Photo BnF.

tudes ou de goûts ni même de moyens financiers (les broches et grils en métal sont très coûteux pour les pauvres). Des raisons anthropologiques peuvent également expliquer cet attrait de la noblesse pour le grillé : ce mode de cuisson permet aux flammes d'être en contact direct avec la pièce de viande crue tandis que le bouilli interpose le récipient et l'eau entre le feu et l'aliment. Or, la noblesse du

haut Moyen Age valorise le rapport étroit, sans intermédiaire, entre l'homme et la nature sauvage. C'est pourquoi elle investit le grillé d'une valeur symbolique supérieure à celle du bouilli.

La consommation de la chair des grands oiseaux et des volailles, ainsi que celle des épices constituent, nous y reviendrons, d'autres éléments distinctifs du modèle alimentaire des élites médiévales.



De la mi-septembre à l'entrée en Carême (40 jours avant Pâques), les moines ne sont autorisés à prendre qu'un seul repas par jour. Par ailleurs, la viande est totalement exclue (en théorie) du régime alimentaire monastique.

Bibliothèque royale de Belgique, *L'art de la Sagesse* de Henri Suso, Ms Bruxelles KBR IV. 111, f° 20v, x^v^e siècle. Photo Bibliothèque royale de Belgique.

Le modèle alimentaire monastique

Le groupe des *oratores* se subdivise en deux catégories – le clergé séculier et le clergé régulier – qui ne sont pas astreintes aux mêmes règles alimentaires. Les religieux séculiers – prêtres, curés de paroisse, évêques... – sont appelés ainsi car ils vivent « dans le siècle », c'est-à-dire au contact des autres groupes de population. A la différence des « réguliers » – c'est-à-dire des moines et moniales qui suivent une règle – ils peuvent manger de la viande... sauf, bien entendu, les jours « maigres » où celle-ci est interdite à tous les chrétiens, qu'ils soient religieux ou laïcs.

En revanche, l'abstinence totale de viande est la norme (du moins en théorie) chez celles et ceux qui ont fait vœu de pauvreté, d'obéissance et de chasteté. Dès l'origine, les premières communautés monastiques ont en effet décidé d'exclure cet aliment. Par cet interdit, elles entendaient exprimer leur rejet des « valeurs » que la viande symbolisait : la

richesse matérielle, le pouvoir, la force brutale, la violence et la sexualité (la viande, pensait-on, excite les sens et conduit à la luxure). Les religieux dont l'engagement est le plus radical, les ermites, vont encore plus loin : ils ne se nourrissent que de plantes sauvages, et ils les consomment toujours crues, voulant signifier par là leur rupture totale avec le monde « civilisé ».

L'idéal de pauvreté et d'humilité des moines devrait logiquement rapprocher leur style d'alimentation de celui des *laboratores* dont le régime est souvent frugal, peu varié, constitué d'aliments et de mets peu sophistiqués et, dans l'ensemble, probablement peu savoureux. Mais les abbés et prieurs des monastères sont très souvent issus de la noblesse, groupe social dont le modèle alimentaire répond à d'autres valeurs. D'où une situation ambiguë qui explique, par exemple, le fait que les moines consomment du pain de froment, un aliment pourtant caractéristique du modèle aristocra-

tique. De même, les mets qui remplacent la viande font parfois l'objet de raffinements culinaires bien éloignés de l'idéal monastique de simplicité. Ces écarts à la norme n'échappent évidemment pas à Bernard de Clairvaux (le futur saint Bernard) qui s'insurge contre « les dizaines de façons de préparer les œufs » dont s'enorgueillissent les moines de Cluny, l'abbaye phare de la chrétienté. A la même époque, le théologien Pierre Abélard s'interroge sur le sens que peut revêtir l'abstinence de viande lorsque le poisson destiné à la remplacer s'avère *in fine* beaucoup plus coûteux. En réalité, au sein des abbayes, la viande n'apparaît pas aussi « taboue » que le réclame la règle. La maladie ou, simplement, un état de faiblesse autorise le moine à consommer cet aliment réputé procurer force et vigueur. Et nombreux sont ceux qui se font « porter pâles » pour en bénéficier... Par ailleurs, il ne manque pas de grandes fêtes religieuses, de jours « spéciaux » et d'événements « exceptionnels » pour autoriser la présence de viande au réfectoire du monastère.

De fait, à partir de la fin du XI^e siècle, le régime alimentaire des moines de Cluny commence à s'assouplir. Mais tout au long des cinq siècles précédents la règle instituée par saint Benoît, fondateur du monachisme occidental, avait été assez bien respectée. De Pâques à fin septembre, période de jours longs, la règle stipule que les moines bénéficient de deux repas par jour. Le premier, vers midi, se compose d'un potage de fèves et d'un ragoût de légumes, auxquels s'ajoutent parfois des fruits, des œufs ou du fromage accompagnés de pain et de vin. Le second repas est pris le soir, après l'office de vêpres. Mais ce souper est très léger : on y mange les restes du midi. A partir d'octobre et jusqu'à l'entrée en carême, il n'y a plus qu'un seul repas de toute la journée. Par ailleurs, lors des très nombreux jours de jeûne, et quelle que soit la période de l'année où ils se situent, les moines ne prennent qu'un seul repas. Celui-ci se déroule vers 3 heures de

l'après-midi, lorsque sonne à la cloche du monastère l'heure de none (d'où vient le terme anglais *afternoon*, « après none »). Et la période de carême voit cet unique repas de la journée décalé à l'heure du coucher du soleil. Mais, au fil du temps, la rigueur des origines se relâche et le repas des jours de jeûne se trouve progressivement avancé vers le milieu de la journée. Du coup, on autorise la prise, dans la soirée, d'une « collation ». Le mot est issu des *Collationes*, c'est-à-dire des conférences de Jean Cassien, un moine du V^e siècle dont on avait pris l'habitude de lire les textes lors de cette prise alimentaire de fin de journée (ces conférences étaient courtes, donc adaptées à ce repas consommé rapidement).

La règle du silence oblige les membres des communautés monastiques à recourir à un « langage des mains ».

BnF, Ms fr 911, f° 66, X^e siècle.
Photo BnF.





Pain, vin et *companage* (« ce qui accompagne le pain ») constituent les trois éléments de base du « modèle alimentaire paysan ». BnF, Ms fr 22545, f° 72. Photo BnF.

Repas de paysans

La connaissance de l'alimentation des *laboratores* se heurte à l'absence de sources directes. Les livres de comptes, en effet, ne consignent que les dépenses occasionnées par l'achat des aliments destinés à la table des puissants. Seules sont disponibles des sources indirectes : inventaires réalisés après le décès d'un individu, testaments, recensements, etc. Une autre difficulté pour appréhender le style d'alimentation des *laboratores* réside dans le fait que ce groupe social est hétérogène : les pauvres des campagnes et des villes, ainsi que les artisans et petits commerçants urbains en font partie au même titre que les paysans riches, propriétaires de lopins de terre et dont le régime alimentaire est à l'évidence plus abondant et plus varié.

En dépit de l'insuffisance des sources, nous savons que le modèle alimentaire paysan reposait sur trois éléments fondamentaux : le pain, le vin et le *companage*, terme à la signification éloquent : « ce qui accompagne le pain ». Pain et vin sont souvent étroitement associés : l'usage veut en effet que l'on trempe dans le breuvage alcoolisé de larges « soupes », le mot désignant à l'origine des tranches de pain.



En dehors des jours de fête, l'alimentation des *laboratores* se caractérise par son caractère frugal et sa monotonie. BnF, Ms fr 22500, f° 4. Photo BnF.

Page de droite
Bien que faisant également partie des *laboratores*, les riches marchands des villes ont une alimentation plus abondante et plus variée.

Bibliothèque municipale de Marseille, Ms 89, f° 43B, x^e siècle.
 Photo CNRS-IRHT.





Récolte des choux.
Au Moyen Âge, c'est
un des légumes les
plus consommés par
les gens du peuple.

BnF, Ms latin 9333, P° 20, X^e siècle.
Photo BnF.

Mais le pain n'est pas la seule forme sous laquelle sont consommées les céréales, base de l'alimentation paysanne. Galettes et bouillies figurent également au menu. Par ailleurs, la plupart des familles rurales vendent au marché la majeure partie de leur récolte de froment (la céréale « noble ») ou, plus exactement, ce qu'il en reste après soustraction de la part due au seigneur local. Les céréales dont se nourrissent les paysans sont donc pour l'essentiel des céréales secondaires : seigle, orge, épeautre...

Légumes et légumes secs constituent l'autre pilier du régime paysan. Entretenus par les femmes, les vieillards et les enfants, les

potagers familiaux produisent choux, raves, poireaux, navets, épinards, panais, aulx, oignons... aliments peu prisés, nous l'avons vu, par les classes dominantes. Les légumes secs – fèves, lentilles, pois chiches, vesces et gesses – représentent quant à eux un apport nutritionnel appréciable du fait de la composition en acides aminés de leurs protéines, complémentaires de ceux des céréales. Aux légumes et légumes secs s'ajoutent les produits de la cueillette : légumes sauvages (asperges, cresson...), herbes aromatiques (thym, sauge, laurier...), champignons, fruits et baies sauvages, ou encore fruits secs (noisettes, noix, etc.).

Sur les tables paysannes et ouvrières, la viande n'est pas aussi rare qu'on pourrait le penser. Certaines périodes du Moyen Âge ont même vu les humbles consommer de grandes quantités de viande de porc, mais aussi de brebis, de chèvre et de bovins, ces derniers étant consommés âgés, lorsqu'ils ne produisent plus de lait ou n'ont plus la force de tirer l'araire. Cette viande est mangée fraîche (c'est le cas du porc à l'entrée de l'hiver) ou conservée par le sel.

En revanche, la consommation de volailles est restreinte, celles-ci étant réservées aux repas de fête et aux malades. Par ailleurs, il faut satisfaire à l'obligation d'approvisionner les tables du château, les nobles étant, rappelons-le, de grands amateurs de ces animaux de basse-cour.

Les textes de l'époque nous indiquent clairement à quel point l'alimentation des *laboratores*, et tout particulièrement celle des paysans, suscite un profond mépris, pour ne pas dire un puissant dégoût, chez ceux qui ont la chance d'avoir accès à une nourriture abondante, variée et raffinée. Les riches « oisifs » qualifient les travailleurs pauvres de la campagne de mangeurs « d'ail grossier » et de « vieux lard », ils leur reprochent d'être des amateurs inconditionnels de « platées de vesces ou de choux, mises plusieurs fois à réchauffer ». Ils critiquent également leurs manières de table grossières, de même que leur habitude de manger « deux ou trois fois dans la matinée », pratique rendue nécessaire par une longue journée de labeur.

L'abattage du cochon permet de manger de la viande fraîche à l'entrée de l'hiver, puis sous forme de salaisons le reste de l'année.

Bibliothèque municipale de Besançon, Ms 54, f° 6, XIII^e siècle.
Photo CNRS-IRHT.



Sur les tables paysannes et ouvrières, la viande n'est pas aussi rare qu'on pourrait le penser. Certaines périodes du Moyen Âge ont même vu les humbles consommer de grandes quantités de viande de porc, mais aussi de brebis, de chèvre et de bovins, ces derniers étant consommés âgés, lorsqu'ils ne produisent plus de lait ou n'ont plus la force de tirer l'araire. Cette viande est mangée fraîche (c'est le cas du porc à l'entrée de l'hiver) ou conservée par le sel.

En revanche, la consommation de volailles est restreinte, celles-ci étant réservées aux repas de fête et aux malades. Par ailleurs, il faut satisfaire à l'obligation d'approvisionner les tables du château, les nobles étant, rappelons-le, de grands amateurs de ces animaux de basse-cour.

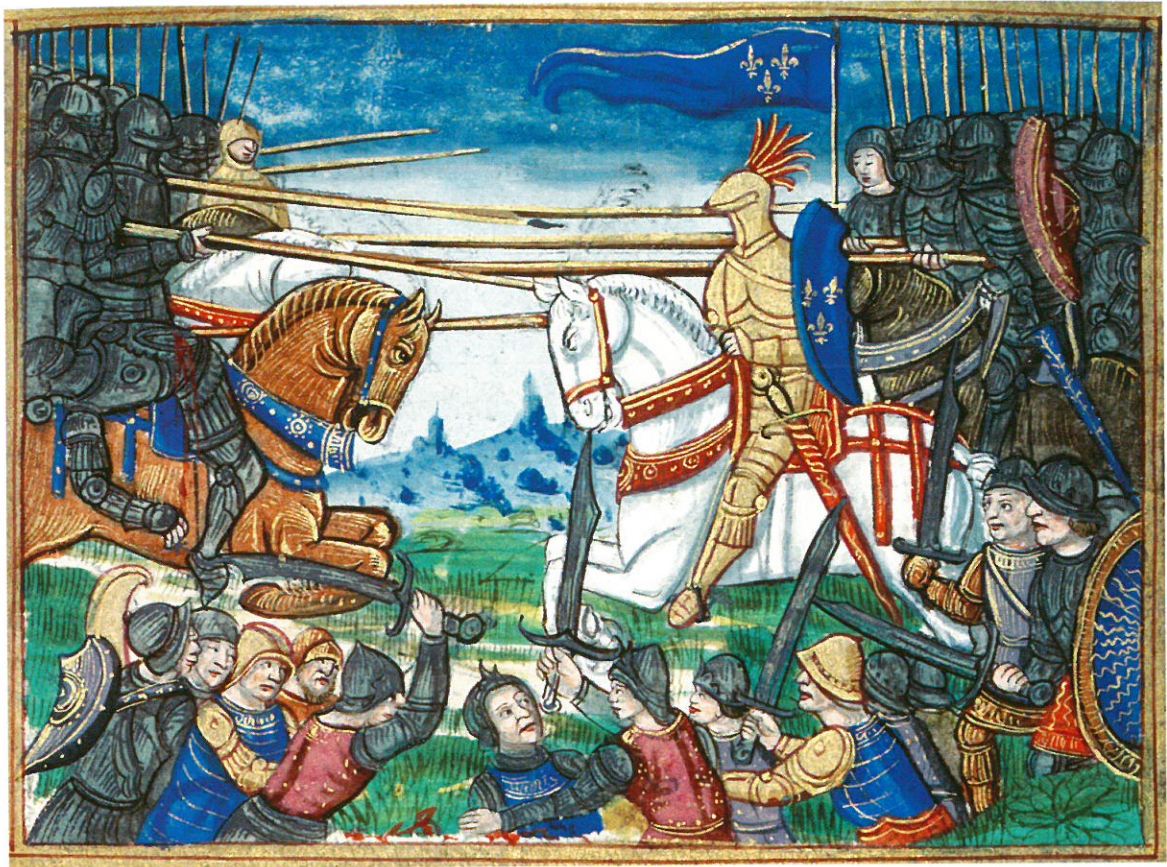
Les textes de l'époque nous indiquent clairement à quel point l'alimentation des *laboratores*, et tout particulièrement celle des paysans, suscite un profond mépris, pour ne pas dire un puissant dégoût, chez ceux qui ont la chance d'avoir accès à une nourriture abondante, variée et raffinée. Les riches « oisifs » qualifient les travailleurs pauvres de la campagne de mangeurs « d'ail grossier » et de « vieux lard », ils leur reprochent d'être des amateurs inconditionnels de « platées de vesces ou de choux, mises plusieurs fois à réchauffer ». Ils critiquent également leurs manières de table grossières, de même que leur habitude de manger « deux ou trois fois dans la matinée », pratique rendue nécessaire par une longue journée de labeur.

L'abattage du cochon permet de manger de la viande fraîche à l'entrée de l'hiver, puis sous forme de salaisons le reste de l'année.

Bibliothèque municipale de Besançon, Ms 54, F° 6, XIII^e siècle.
Photo CNRS-IRHT.







La faim au ventre

Contrairement à ce qu'on a longtemps pensé, les hommes et les femmes du Moyen Âge n'ont pas vécu en permanence avec le ventre tenaillé par la faim. À partir du XI^e siècle, la progression des cultures au détriment des prairies naturelles, des forêts, des landes et des marécages a permis de mieux nourrir une population en croissance qui, en retour, a offert ses bras pour le travail de la terre. On peut penser qu'en dehors des périodes de disette et de famine, l'alimentation des travailleurs du Moyen Âge leur apportait suffisamment d'énergie. Les calculs des historiens ont montré que la ration alimentaire dépassait souvent 4000 calories par jour (soit le double de ce que nous ingérons aujourd'hui) et qu'elle pouvait même atteindre 6000 calories ! Mais compte tenu de l'intense activité

physique déployée, ces calories étaient brûlées et ne s'accumulaient donc pas sous forme de graisses génératrices d'obésité et d'autres pathologies. En revanche, le régime alimentaire paysan pouvait présenter des déséquilibres en certaines vitamines, minéraux et micro-nutriments.

Mais la précarité alimentaire existait bel et bien. Compte tenu de la place centrale occupée par le pain dans l'alimentation, une mauvaise récolte de céréales suffisait à faire resurgir le risque de manquer de nourriture. Les mauvaises conditions climatiques (sécheresse, pluies diluviennes, froid, gel) mais aussi les guerres ont été à l'origine des grandes famines et des nombreuses disettes locales qui ont émaillé le millénaire médiéval. Le dernier siècle fut très durement touché : plusieurs famines réduisirent la population de la

Les armées en guerre causent bien des dégâts aux cultures des paysans.

Médiathèque de l'agglomération Troyenne, NN 4 1335, F° 212.
Photo CNRS-IRHT.

Page de gauche
Un hiver trop froid ou trop prolongé compromet les futures récoltes et fait resurgir le spectre de la faim.

Musée Condé de Chantilly,
Ms 65, f° 2v, XV^e siècle.
Photo RMN, R.-G. Ojéda.



Ce marchand de poisson doit sa prospérité au fait que cet aliment constitue le mets privilégié des jours « maigres ».
 BnF, NAL 1673, f° 79, fin ^{xiv}^e siècle. Photo BnF.

France de moitié, la faisant passer de 20 à 10 millions de personnes. Le manque de nourriture affaiblissait les corps, ce qui aggravait l'impact des maladies. Si la grande peste de 1348-1351 est parvenue à faire disparaître le tiers de la population d'Europe occidentale

(et jusqu'à la moitié des habitants dans certaines régions), c'est en partie parce que le bacille s'attaquait à des organismes sous-nutris et donc incapables de lui résister.

Lorsque le grain vient à manquer, on a recours à des substituts. Devenue rare, la

farine de froment ou de seigle est pour partie remplacée par la farine de fèves ou de châtaignes, très peu panifiable. Mais, quand toutes les sources de nourriture sont épuisées, il faut bien, pour survivre, manger l'inimaginable : des racines, des rats, et même de la chair humaine. Aux alentours de l'an mil, le moine bourguignon Raoul Glaber décrit à quelles extrémités furent réduits les plus pauvres lorsqu'une terrible famine survint dans le royaume...

« Quand on eut mangé les bêtes sauvages et les oiseaux, les hommes se mirent, sous l'empire d'une faim dévorante, à ramasser pour les manger toutes sortes de charognes et de choses horribles à dire. Certains eurent recours pour échapper à la mort aux racines des forêts et aux herbes des fleuves. Une faim enragée fit que les hommes dévorèrent de la chair humaine. Des voyageurs étaient enlevés, leurs membres découpés, cuits au feu et mangés... Beaucoup, en montrant un fruit ou un œuf à des enfants, les attirèrent dans des lieux écartés, les massacraient et les dévoraient. Les corps des morts eux-mêmes furent en bien des endroits arrachés à la terre et servirent également à apaiser la faim... »

Manger en chrétien

A l'époque médiévale, l'Eglise influence fortement les façons de penser et d'agir des individus, quel que soit le groupe social auquel ils appartiennent. L'alimentation n'échappe pas à cet « encadrement » des comportements : les autorités religieuses imposent des obligations alimentaires qui consistent, pour l'essentiel, en interdictions. Toutefois, ces privations ne revêtent pas un caractère permanent à la différence, par exemple, de l'exclusion « absolue » du porc par les juifs et les musulmans. Ainsi, chez les chrétiens laïcs, l'abstinence de viande n'est exigée que lors des jours « maigres ». De plus, les règles édictées par l'Eglise ne s'appliquent pas dans tous les diocèses avec la même rigueur,

et elles ont varié au cours des siècles médiévaux. Par ailleurs, des dispenses sont fréquemment accordées, qui en réduisent le caractère contraignant.

L'année religieuse fait alterner jours « gras » et jours « maigres ». Ces derniers se caractérisent *a minima* par l'interdiction de consommer de la viande. Celle-ci est en effet perçue comme favorisant le péché de chair. Au VII^e siècle, Isidore de Séville le réaffirmait on ne peut plus clairement : « Les aliments carnés engendrent la luxure et la chair : ils ont un effet échauffant et nourrissent tous les vices. »

A l'instar de la viande, les œufs – produits d'origine animale – sont prohibés pendant le Carême, de même que les graisses animales et les produits laitiers.

BnF, Ms latin 9333, f° 63v, XV^e siècle.
Photo BnF.





Aliment « froid » et « humide », le poisson est le symbole de la nourriture du chrétien. La viande, elle, est réputée « échauffer les sens » et conduire à la luxure.

Musée Lapidaire de Souvigny,
Colonne du zodiaque dit
Calendrier de Souvigny, XIII^e siècle.
Photo Dagli Orti.

A cette restriction portant sur la viande, s'ajoute souvent l'interdit des graisses animales et même, à certaines périodes de l'année (en carême), l'exclusion des œufs et des laitages. Tous ces aliments ont en effet la mauvaise réputation d'être à la fois « les plus délectables et les plus excitants » (saint Thomas d'Aquin).

A ces périodes ou journées au cours desquelles l'ingestion de certains aliments est prohibée, l'Eglise a donné le nom de « jeûnes ». Pour nous, aujourd'hui, ce terme évoque la privation totale de toute nourriture. Mais, de cela, il n'a jamais été question, même s'il est vrai que jusqu'au VIII^e siècle, le fidèle devait

patienter jusqu'au coucher du soleil pour prendre son premier et unique repas de la journée (l'islam édictera une règle similaire en instaurant le jeûne diurne du ramadan). Au fil des siècles, la norme s'assouplira : la rupture du jeûne sera autorisée de plus en plus tôt dans la journée et le chrétien pourra manger dès le milieu de la journée.

Ces temps de privation avaient été institués pour purifier l'âme du fidèle : ils leur sont présentés comme des victoires de l'esprit sur la chair, efforts appréciés par le Très-Haut dès lors qu'ils sont accomplis pour Lui et non par orgueil. Si le chrétien doit se priver un temps des plaisirs alimentaires, il doit aussi renoncer aux plaisirs sexuels qui leur sont toujours associés : tous deux sont en effet considérés comme des pulsions « animales » que l'homme doit être capable de maîtriser. A l'instar du ramadan des musulmans, le temps du jeûne s'accompagnera donc d'abstinence sexuelle.

Des jeûnes médiévaux, le plus important est bien entendu celui du carême. A l'origine, il s'étendait sur les 40 jours précédant Pâques. Le terme carême est issu du latin *quadragesima* qui signifie précisément « quarante jours ». Cette durée avait été fixée en référence à celle que le Christ avait passée dans le désert avant de commencer sa mission auprès des hommes. Au carême, s'ajoutent d'autres périodes de jeûne. Celles des *quatre-temps* correspondent au mercredi, vendredi et samedi de la semaine marquant le début de chacune des quatre saisons de l'année. Les veilles des grandes fêtes religieuses – les « vigiles » – sont également jeûnées.

Lors des périodes dites « ordinaires », le vendredi – jour de la mort du Christ – est un jour d'abstinence... sauf s'il correspond à une fête religieuse importante ou s'il se situe entre Pâques et la Pentecôte (au sortir du long et difficile carême, le fidèle a bien mérité quelques assouplissements !). Au cours de ces vendredis « ordinaires », seule la viande est

prohibée alors qu'en carême, graisses animales, laitages et œufs le sont également. Différents types de jours maigres existent donc, dont la rigueur est variable.

En réalité, le nombre de ces jours maigres diffère fortement selon les régions, les époques du Moyen Âge et aussi selon le statut (clerc ou laïc) et la piété de chaque croyant. *In fine*, les jours maigres dépassent toujours la centaine et peuvent, dans certains cas, s'approcher des deux cents et être ainsi plus nombreux que les jours « gras » !

Les aliments prohibés sont, en tout premier lieu, remplacés par le poisson : sa nature « froide et humide » ne risque pas « d'échauffer les sens » du mangeur et de déclencher « l'incendie de la luxure ». La symbolique religieuse de cet aliment ne pouvait que conforter ce choix... Pour les pre-

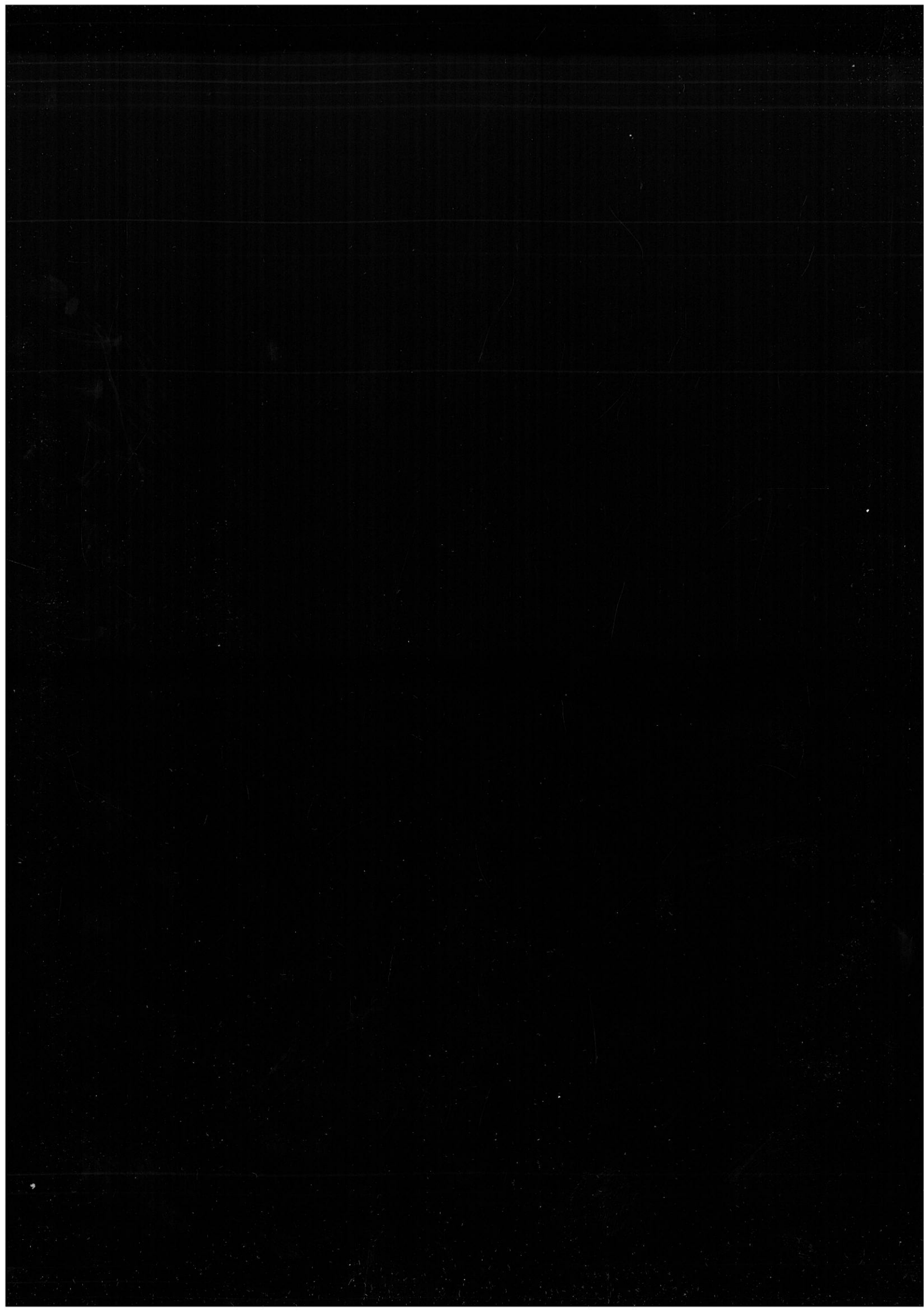
miers chrétiens en butte aux persécutions, le dessin du poisson constituait un code secret leur permettant de se reconnaître entre eux ; en effet, en grec, poisson se dit *ichthus*, mot formé par les initiales des termes composant la formule : *Iésous Christos Theou Uios Sôtêr* (« Jésus-Christ Fils du Dieu Sauveur »).

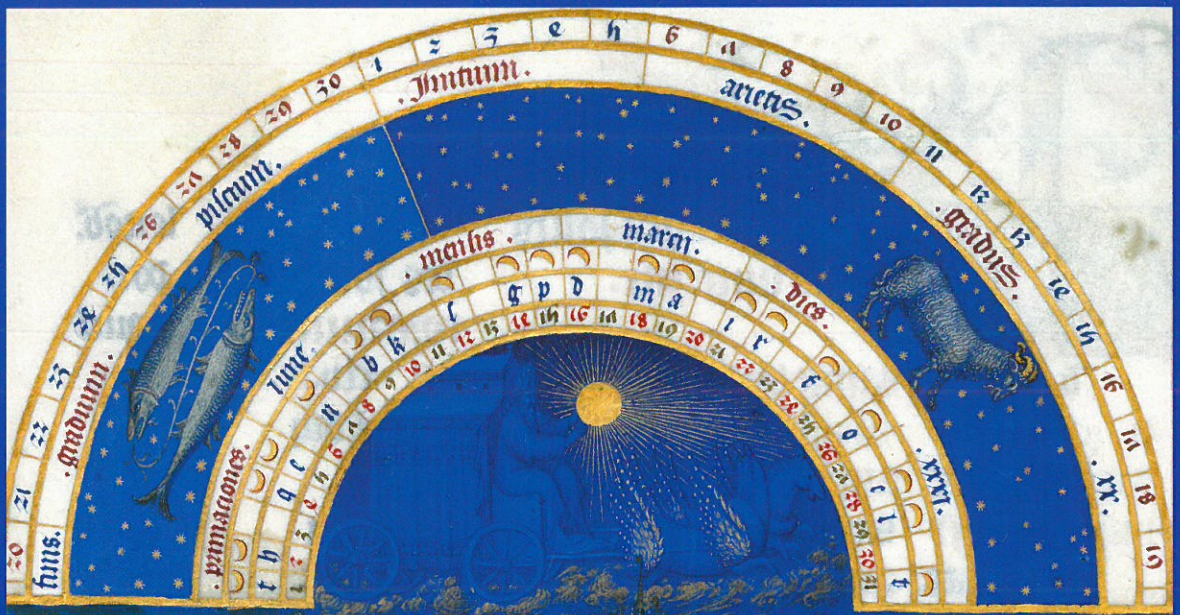
D'autres animaux que les poissons peuvent remplacer la viande interdite les jours maigres. C'est le cas du castor : sa queue, parce qu'elle est presque toujours immergée, est rapprochée de la chair des poissons. Dans les régions du nord et de l'est de l'Europe, les moines – dont le régime alimentaire exclut la viande de façon permanente – ne se priveront pas de consommer les queues des castors qui abondent dans les rivières voisines des abbayes.



Les élites sociales doivent elles aussi se soumettre aux interdits alimentaires imposés par l'église.

BnF, Ms 5072 Res, f° 270v, xv^e siècle.
Photo BnF.





Aliments agricoles, aliments sauvages

L'homme soumis à la Nature

A la fin du Moyen Âge, l'agriculture occupe encore 85 à 90 % des personnes actives. Le verbe latin *laborare* – qui signifie à la fois labourer et travailler – atteste bien de cette réalité : pour la très grande majorité de la population, le *labeur* se confond avec le *labour*.

La quantité et la diversité des aliments produits dépendent pour beaucoup de la qualité des sols et des conditions climatiques locales, facteurs qui varient considérablement d'un terroir à l'autre. Elles dépendent aussi, bien entendu, de l'efficacité du travail des hommes et des animaux, bœufs et chevaux, qui les assistent. Or, malgré des progrès incontestables au cours de la période, la productivité de la terre et du travail demeure très médiocre : à la fin du xv^e siècle, on ne récolte toujours que quelques quintaux de blé par hectare. En effet, le paysan médiéval ne dispose pas des variétés végétales et des races animales « sélectionnées » qu'utilise l'agriculteur d'aujourd'hui, pas plus qu'il ne bénéficie des pesticides et des engrais chimiques. De plus, les outils employés au début du millénaire médiéval sont le plus souvent en bois, matériau peu résistant et peu efficace. C'est pourquoi, tout aléa climatique (froid, gel, trop grande chaleur, sécheresse ou pluies excessives), toute attaque de ravageurs sur les cultures, toute maladie frappant le troupeau peut immédiatement générer des

catastrophes alimentaires. Et cela d'autant plus que le mauvais état des routes ne permet pas d'importer rapidement du grain en provenance d'autres contrées, que les réserves de nourriture sont épuisées ou ont été mal conservées, et que la spéculation se déchaîne, entraînant une flambée du prix des céréales qui empêche les plus modestes d'accéder au minimum alimentaire vital.

Page de gauche
Le joug de cornes est une invention du Moyen Âge. Il permet aux bœufs de tirer la lourde charrue à soc et à versoir en fer, dont la généralisation constitue une autre innovation majeure de cette période.

Musée Condé de Chantilly,
Ms 65, f^o 3v, x^e siècle.
Photo RMN, R-G. Ojéda.



La généralisation de la faux contribue à la révolution agricole des xi^e-xiii^e siècles.

Bibliothèque de Châteauroux,
Ms 2, f^o 3. Photo CNRS-IRHT.



Créé au Moyen Age, le collier d'épaules est un système d'attelage destiné au cheval. A la différence des équipements antérieurs qui étaient disposés autour du cou de l'animal, il n'étrangle plus ce dernier et lui permet de tirer les lourdes charrues et charrettes.
 BnF, Ms fr 126, f° 7, xv^e siècle. Photo BnF.

Malgré tout, de nombreux progrès techniques, réalisés principalement entre le xi^e et le xiii^e siècle, auront pour effet d'améliorer de façon significative le rendement des cultures. Ces innovations permettront de nourrir davantage de personnes et contribueront à l'expansion démographique, économique, urbaine et culturelle de cette période centrale du Moyen Age.

**Du xi^e au xiii^e siècle :
 la révolution agricole du Moyen Age**

Au cours de ces trois siècles, la métallurgie se développe, permettant aux paysans de disposer d'outils en fer plus efficaces : houes, bêches, serpes, faucilles, socs de charrue, faux... Apparue en Gaule peu de temps avant le début de l'ère chrétienne, la faux ne se généralise vraiment qu'à partir de l'an mil :

les artisans maîtrisent mieux le travail du fer, ce qui diminue le prix de cet instrument de grande taille jusque-là rare et coûteux. La faux est en elle-même un outil révolutionnaire : elle permet de couper, avec une relative rapidité et facilité, une quantité d'herbe bien plus importante qu'on ne pouvait le faire en utilisant la faucille à céréales. Du coup, on peut récolter beaucoup d'herbe en été, la faire sécher pour pouvoir la conserver et la distribuer en hiver aux animaux. Les stocks de foin augmentant, le paysan peut alors élever un troupeau plus important. Les déjections de ces animaux supplémentaires fourniront un précieux fumier qui sera utilisé pour fertiliser davantage de terres, ce qui contribuera à accroître le rendement des cultures. Ainsi, grâce à la faux, un cercle vertueux se trouve enclenché.

Parallèlement, de nouveaux systèmes d'attelage sont utilisés pour les animaux de trait : le *joug de cornes* pour les bœufs et le *collier d'épaules* pour les chevaux, les ânes et les mulets. Nés sur le continent européen au VIII^e

siècle, il faudra attendre deux siècles pour qu'ils se répandent largement. Ces équipements n'étranglent plus les animaux comme le faisaient les systèmes antérieurs, disposés sur le cou des bêtes. Surtout, ils augmentent sensiblement la puissance de traction de ces dernières, ce qui leur permet de tirer la lourde charrue qui commence à remplacer l'araire. Ces innovations dans les modes d'attelage permettent ainsi de labourer davantage de terres, de façon plus efficace et en moins de temps. Elles permettent aussi aux animaux de tirer de lourds chargements de fumier, que l'on pourra acheminer jusqu'aux parcelles éloignées afin d'en reconstituer la fertilité. Mais, soumis à rude épreuve, les sabots des chevaux et les ongles des bovins s'usent rapidement. Cet inconvénient sera résolu par une autre innovation : le ferrage avec des fers cloués.

La généralisation de la charrue compte également pour beaucoup dans la révolution agricole du Moyen Âge. Cet outil apparaît dès le tout début de l'ère chrétienne dans

**10^o february. ubi lunā scdam inueneris.
im quadagesime.**



Pour les laboratoires, le labeur est presque toujours synonyme de labour. Environ 90 % de la population vit du travail de la terre.

Bibliothèque municipale de Besançon, Ms 54, f° 1v, XIII^e siècle.
Photo CNRS-IRHT.



Le temps et sa division en quatre saisons auxquelles correspondent des travaux agricoles spécifiques.

BnF, Ms fr 135, f° 327, ^{xv}^e siècle.
Photo BnF.

plusieurs régions du nord et de l'est de l'Europe. Mais son véritable essor date du ^{xiii}^e siècle où elle remplace l'araire, l'engin tracté traditionnellement utilisé pour le labour. Avec son soc en métal et son « versoir », la charrue fait merveille dans les terres lourdes et humides du nord et de l'ouest de la France. Tirée par un ou plusieurs couples de bœufs ou de chevaux, elle permet d'entailler profondément le sol puis de le retourner, à la

différence de l'araire qui, elle, ne pouvait que l'égratigner superficiellement. Or, ce retournement de la terre par la charrue présente, entre autres avantages, celui d'enfouir profondément le fumier, condition de la pleine efficacité de ce fertilisant naturel. L'araire demeure malgré tout utilisée dans les régions méridionales. Il ne faut pas y voir le signe d'une « arriération » des mentalités locales, mais celui d'une nature de sols différente :

dans les terres légères, peu profondes et souvent pentues du Midi, l'araire – instrument léger et moins coûteux que la charrue – représente un outil tout à fait adapté.

Enfin, au XIII^e siècle, se répand dans les régions les plus fertiles du bassin parisien la pratique de l'assolement triennal : on cultive une même parcelle deux années successives sur trois. Auparavant, la terre était laissée en jachère, c'est-à-dire au repos, une année sur deux (jachère biennale) de façon à ce qu'elle puisse reconstituer sa fertilité. Cette innovation permet d'augmenter la surface en culture : celle-ci passe de la moitié d'un territoire agricole aux deux tiers.

C'est l'usage combiné de ces nouveaux instruments de travail et de ces nouvelles techniques qui a permis, à l'issue de ces trois siècles de « révolution agricole », d'augmenter significativement la surface des terres cultivées et d'accroître leur rendement. Les spécialistes considèrent que la productivité moyenne des surfaces semées en céréales a doublé : en jachère biennale, elle est passée à l'hectare de 3 à 6 quintaux « nets » (c'est-à-dire une fois déduits les pertes ainsi que les grains réutilisés comme semences). Ainsi, en année normale, la France pouvait nourrir sans difficulté les 20 millions d'habitants qu'elle comptait à la fin du XIII^e siècle. Mais, à partir du début du siècle suivant, la production agricole commencera à décliner et la population à diminuer sous l'effet conjugué du manque de nourriture, des maladies (de la peste notamment) et des guerres.

Les céréales, base de l'alimentation

Au Moyen Âge, toutes les céréales sont désignées par le terme générique de *bleds*. Ce mot ne correspond donc pas au seul blé (ou froment) que nous connaissons aujourd'hui mais englobe également des blés anciens comme l'épeautre et l'amidonnier, ainsi que les céréales dites secondaires : orge, seigle, avoine, millet,

sarrasin... Parfois, il s'étend même aux plantes légumineuses (pois, lentilles, fèves, etc.).

Consommées principalement sous forme de pain, mais aussi de galettes et de bouillies, les céréales constituent tout au long du millénaire médiéval la base de l'alimentation des populations européennes. La majeure partie des terres labourées leur est consacrée et cette surface céréalière est augmentée dès que le nombre de bouches à nourrir s'accroît. L'exceptionnel essor démographique que connaît l'Europe occidentale entre le XI^e et le XIII^e siècle (la population de la France est multipliée par trois entre 1000 et 1350 !) oblige les paysans à conquérir de nouvelles terres à *bleds* : les pâtures sont retournées, les forêts sont défrichées, les marécages sont assainis, des zones auparavant considérées comme incultes sont labourées. A ce processus d'extension des surfaces semées de céréales on donnera le nom de « céréalisation ».



L'avoine est une des céréales « secondaires », la primauté revenant au froment (notre blé actuel).

BnF, Ms fr 9137, f° 64v. Photo BnF.